



Resan att hitta sig själv

Ayurveda - Förstå den gamla Indiska läkekonsten, hitta din inre balans och få nyckeln till ett långt och friskt liv.

Den här broschyren kommer introducera dig till den Ayurvedans fascinerande värld.

SpaDreams Ayurveda Guide



Under de senaste två decennierna har den gamla helande Ayurvedaläran spridit sig från sitt Indiska ursprung till västvärlden. Ayurveda är just nu väldigt trendigt och inte utan anledning - denna Indiska helande läran är otroligt mångsidig då den är lämplig för både läkande och förebyggning av sjukdomar. Utöver detta är Ayurvedan upplivande, förnyande och verkar för att helt enkelt förbättra det allmänna välbefinnande. Tack vare den övergripande helhetssyn på människan och kroppen, tar Ayurvedan hänsyn till individers olika livsstilar. Idag börjar Ayurvedan få allt större betydelse i det västerländska samhället som ett alternativt sätt att minska olika former av stress och sjukdomar.

Dock har populariteten av denna Indiska healingmetod resulterat i ett virrvarr av olika Ayurveda erbjudanden och behandlingar, varav några inte har något med äkta ayurveda att göra. Detta gör det allt svårare för personer med minde erfarenhet av Ayurveda att hitta och välja rätt erbjudande. En av anledningarna till detta är att Ayurveda baseras på ett komplext medicinskt system, vilket inte är så lätt att förstå. Den använder sitt eget språk och kan hittas i ett antal former och tolkningar. SpaDreams och vårt moderbolag FIT Reisen har erbjudit äkta ayurvedabehandlingar i över 20 år, mest i Indien, Ayurvedans ursprungsland, men även i Sri Lanka. Under årens lopp har vi samlat på oss information som vi vill dela vidare till dig för att du ska kunna få en bättre överblick av denna fascinerande Indiska helande metod.

Innehåll

VAD ÄR AYURVEDA ?	S. 2
AYURVEDANS GRUNDPELARE	S. 3
Doshas - den grundläggande principen för bioenergi	
Vem är jag? - De Ayurvediska karaktärstyperna	
Hälsa och Sjukdom i Ayurveda	
AUTENTISK AYURVEDA UPPLEVELSE:	S.5
Ursprungliga Ayurveda - Panchakarma	
Behandlingar	
Diagnos	
Behandling	
Kost	
SPADREAMS KVALITETSKRITERIER	S. 7
Autentisk Ayurveda med SpaDreams	
Hälsa, Vitalitet and High Spirits med Ayurveda	
ORDLISTA	S. 8
Ordlista över centrala Ayurveda begrepp	

Vad är Ayurveda?



AYURVEDA - Ett ord som för många låter mystiskt och exotiskt men för dom som har ett intresse för hälsa har nog stött på detta ord åtminstone en gång, men exakt vad betyder det? En översättning av termen ger oss en idé. Ordet "Ayurveda" kommer från sanskrit, det gamla språket i Indien, och består av orden "Ayus" betyder "liv" och "Veda" som betyder "kunskap". Därför kan man säga att den närmaste översättningen för ordet "Ayurveda" är **"kunskap om livet"**.

Grunderna för denna kunskap bygger på erkännandet av helheten i livet. Enligt Ayurveda, är kroppen inte isolerat från själen och människor ska inte separera sig från sin omgivning. Ayurvediska diagnoser och behandlingar bejakar alla aspekter av livet, såsom känslor, andning, kropp, beteende, miljö, sociala liv och det runt omkring som årstiderna och tid på dagen har på den mänskliga interaktion.

Ayurveda har ett varierat utbud av behandlingar. Den är baserad på grundläggande kunskap om kost som anpassas till varje individs karaktärstyp, örtmediciner med mer än 3000 olika växter och örter, reningstekniker (så som Panchakarma), oljemassage och många fler reande behandlingar - allt kombinerat med yoga och meditation. Det främsta syftet med Ayurveda att skapa en känsla av välbefinnande och att förebygga sjukdommar, men autentisk Ayurvedakurer kan också lindra kroniska sjukdomar, såsom reumatism och högt blodtryck.

Ayurvedans rötter kan spåras över 5000 år tillbaka till Induskulturen av forntida Indien. Det finns inte många historiska texter från Induskulturens healing men de få texter som finns från denna period berättar att den ursprungliga källan till Ayurveda var meditatív predikan av såkallade Rishis, "de vise män" som reste runt till olika byar i forntida Indien. Det var inte förrän århundraden runt Kristi födelse och „The Golden Age“ av Ayurveda, att dessa metoder började utvecklas till vad som nu kallas Ayurveda.

De mest kända klassiska texterna som härstammar från denna tid och fortfarande utgör en del av grunden för ayurveda i dag är, Charaka-Samhita och Sushruta-Samhita. Men med spridningen av Buddhismen (cirka 600 f Kr) blev Ayurvedan enormt populär och många ayurvediska universitet och sjukhus etablerades.

Under det 200 år långa koloniala styret av England från mitten av 1800-talet, var den ayurvediska läran förtalad, fick dåligt rykte och var helt undertryckt. Alla ayurvediska skolor stängdes. Det var inte förrän 1920-talet, med Mahatma Gandhi i spetsen, som nya ayurvediska universitet öppnades. Efter Indien blev självständigt 1947 fick Ayurveda äntligen status som en officiell medicinsk metod.



Ayurvedans Grundpelare



Doshas - Den grundläggande principen för bioenergi

Nyckeln till att förstå Ayurveda ligger i läran om de tre doshorna. Enligt dessa läror finns det tre grundläggande energikrafter som påverkar den mänskliga organismen. De styr alla fysiska och mentala funktioner i kroppen och kallas för Vata, Pitta och Kapha.

De tre olika Doshorna har alla olika funktionerna och de har alla sina egna individuella egenskaper som är baserade på de fem elementen: rymd, luft, eld, vatten och jord. När alla dessa kombineras, utgör dessa element de tre Doshorna.

VATA består av elementen rymd och luft och anses att ha den starkaste livsenergin. Egenskaper: ljus, vig, snabb, subtil, kall, torr, grov. Funktion: Styr alla frivilliga och autonoma rörelser, påverkar muskler och skelett, reglerar de inre organen, cirkulationen, andningsorganen och alla utsöndringsprocesser. Den påverkar också andlig mottaglighet, klarhet och vakenhet.

PITTA består av elementen eld och vatten och betraktas som den metaboliska principen. Egenskaper: varm, ljus, vätska, flytande, vass, genomträngande, lite oljig/fet. Funktion: Kontrollerar kroppstemperaturen, matsmältning och ämnesomsättning, blodbildningen, hud och syn, intellekt och emotionella uttryck.

KAPHA består av elementen jord och vatten. Immunsystemet är beroende av denna dosha. Egenskaper: tung, kall, mjuk, söt, stabil, långsam, fet, slät, hållbar och matt. Funktion: Kontrollerar kroppsstrukturer och vätskebalansen, balanserar den mentala stabiliteten och harmonin samt minnet.

Vem är jag?

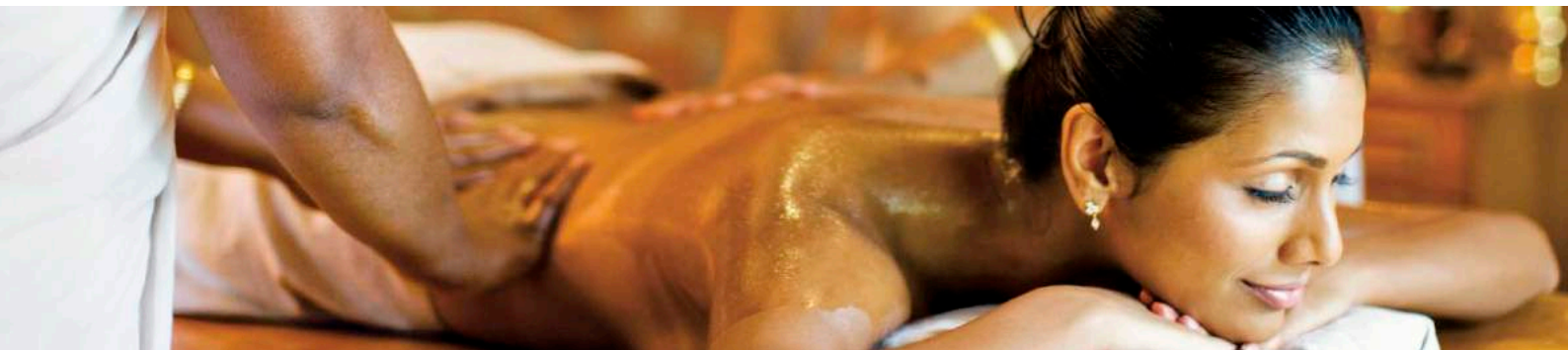
De Ayurvediska karaktärstyperna

Alla har de tre Doshorna inom oss, men det är en, två (eller ibland tre) som dominerar balansen i kroppen. De olika dragen hos den dominerande Doshan påverkar fysiska och mentala egenskaper hos en person. I ayurveda finns det totalt 7 olika typer av kombinationer: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha och Vata-Pitta-Kapha.

Din kombination styr dina styrkor och svagheter. Din Dosha kan också informera dig om din mottaglighet för sjukdomar och förklara olika reaktioner på livsmedel, intryck, klimat och levnadssätt. Därför är fastställandet av vilken kombination av dosha mycket viktigt inom ayurvedisk terapi och förebyggandet av sjukdomar.



Ayurvedans Grunpelare



Huvuddragen för Vata:

Lätt vikt, ofta liten kroppsbyggnad, tendens till torr hud, känslig mot bläsigt eller kallt väder, oregelbundna matvanor och matsmältning, tendens till förstoppning. Vata doshan har ofta stor entusiasm, tar snabba beslut, humor, lättsamma och har bra kortsiktig minne, benägna att vara oroad och att ha sömnstörningar.

Huvuddragen för Pitta:

Medeltungt byggda, normal hud, föredrar kyla framför värme, extrema hungerskänslor och bra matsmältning. Pittan föredrar kall mat och kalla drycker, gillar inte att hoppa över måltider, ofta har rött hår, fräknar, och leverfläckar. De arbetar på ett systematiskt och organiserat sätt, genomsnittligt minne, god talare och skarpt intellekt, har en äventyrlig och modig karaktär, benägna att lätt bli otåliga och upphetsade.

Huvuddragen för Kapha:

Robust och lite kraftigare kroppsbyggnad, ofta slät och fet hud, lätt känsla av hunger och långsam matsmältning, ofta tjockt och ganska mörkt hår, har bra styrka och uthållighet, närmar sig nya saker långsamt och metodiskt. Kaphan har en lugn och balanserad personlighet, lite långsam att lära sig nya saker, bra långtidsminne, djup och lång sömn, svårt att bli exalterad över saker.

Hälsa och sjukdom i Ayurveda

Enligt den ayurvediska läran, är det viktigt att ha balans och harmoni i Doshorna, det är en förutsättning för god hälsa. När vata, pitta och kapha är helt fungerande och i harmoni känner man sig frisk och i hälsosam. Om en eller flera Doshas är i obalans leder det först till humörsvängningar och nedstämdhet och på lång sikt kan det utvecklas till en sjukdom om man inte tar tag i problemet.

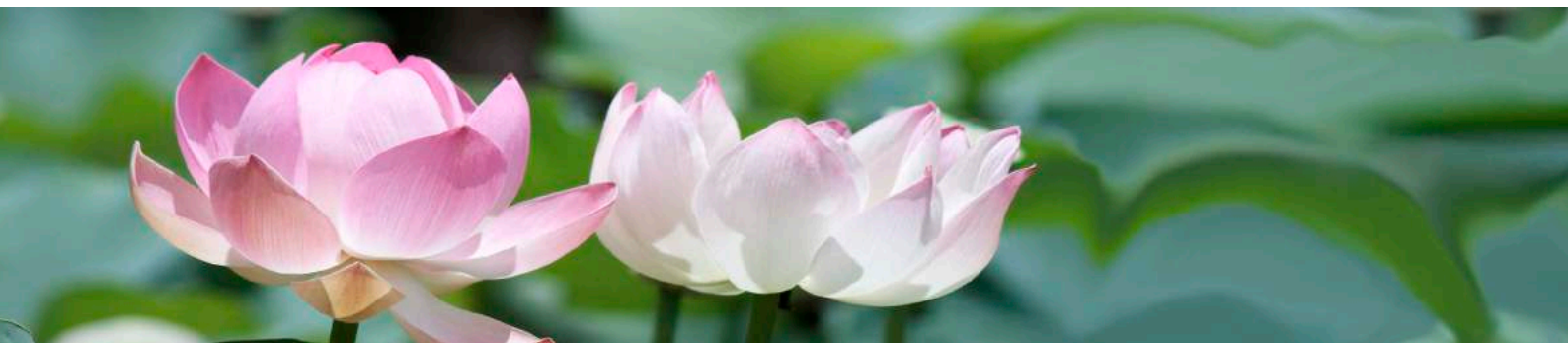
Hur hamnar Doshorna i obalans? Enligt Ayurveda, är vår

kropp kopplat till vår omgivning och miljö. Vi är ständigt i kontakt med miljöer och omgivningar som påverkar balansen i vår Dosha. Det kan vara allt från vilken tid det är på dygnet, säsonger, mat, väder, arbete, sömn, stress och våra egna handlingar. Alla dessa saker kan få din Dosha ur balans.

Målet med varje ayurvedisk behandling är att återställa balansen i Doshorna och för att upptäcka och behandla obalans så tidigt. Inledningsvis kan relativt små förändringar i kosten eller enstaka ayurvediska behandlingar såsom en oljemassage vara tillräckligt för att föra Doshorna tillbaka till sin ursprungliga balans. Om tillståndet har vidareutvecklats, kan en autentisk Ayurvedabehandling med fokus på Pan-chakarma vara mycket effektiv för att bota ellet förhindra sjukdomsförloppet.



Autentisk Ayurveda Experience



Ursprungliga Ayurveda behandlingar med "Panchakarma"

"Panchakarma" är termen för en särskild Ayurvedakur med extra fokus på detox och utrensning ("five-fold purification"), som ska frigöra kroppen från skadliga avlagringar och återställer balansen i doshorna. En autentisk Ayurvedakur som baseras på Panchakarma kan vara lämpligt för personer som lider av: reumatism, hjärt- och kärlsjukdomar, kronisk huvudvärk, ångest och sömnlöshet, stress, utbrändhet, kronisk infektion i luftvägarna och bihålorna, metabola sjukdomar, kolesterol, vuxendiabetes, allergier, efter behandling av svåra operationer och kemoterapi, tinnitus, och högt blodtryck.

För att uppnå det bästa resultatet från dina behandlingar rekommenderar vi åtminstone två, men helst tre veckor med Panchakarma terapi för att få full effekt.

Diagnos

Vid ankomst till hotellet eller resorten, kommer du att få en undersökning och ett konsultationssamtal från en ayurvedisk läkare. Med hjälp av olika metoder, till exempel genom att ta din puls, kan en ayurvedisk läkare avgöra exakt vilken din Dosha är och se om den är i obalans. Genom ett samtal mellan dig och din ayurvedaläkare och genom bedömning av dina fysiska egenskaper såsom hud, hår, naglar och ögon, kommer hen kunna informera dig om din kroppstyp och utforma en helt individuellt anpassad behandlingsplan för dig. Läkarnas uppgift är att hitta rätt behandling för dig från det överväldigande utbudet av Panchakarma behandlingar som är tillgängliga och för att övervaka och anpassa dina behandlingar så du kan få ett bra resultat och må bättre.

Behandlingar

Panchakarma terapi är uppdelad i tre huvudfaser::

- Purvakarma - Förberedande behandling
- Panchakarma - De fem huvudbehandlingarna
- Paschatkarma - Efterbehandling

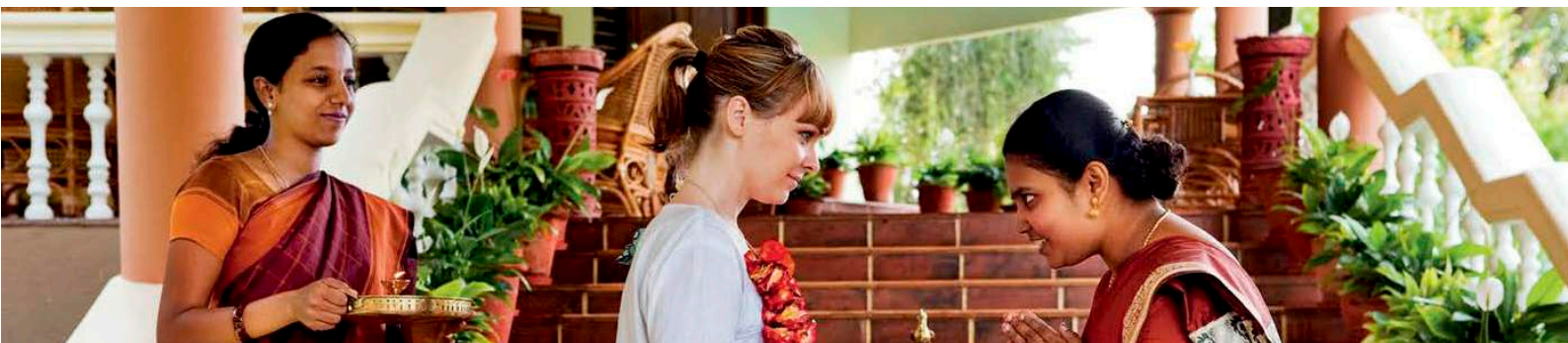
Purvakarma - Förberedande behandlingar

I den första, förberedande fasen, aktiveras doshan och dess metaboliska avfallsprodukter (AMA) i kroppens vävnader. Detta sker med hjälp av ayurvediska örter och kryddor (Agni Diepana-Pachana). Dessutom intas oljiga substanser både internt och externt. För interna behandlingar kommer du att ta ett slags renat, läkemedelsmör varje morgon som kallas "ghee". Ghee tränger in i celler där det är obalans i doshan. De externa behandlingarna sker i form av en terapeutisk oljemassage, vilket tar bort gifter som lagrats i vävnaden.

Några av de viktigaste behandlingarna inom ayurveda är "Abhyanga" som är en traditionell helkroppsmassage,



Autentisk Ayurveda Experience



"Udvaartana" som är en kroppspeeling där man masseras med en blandning av korn och kikärtsmjöl och "Garshana" där kroppen, helt torr, masseras med råsilke handskar. Förutom dessa former av massage, finns det flera andra oljebehandlingar såsom Snehana där en speciell olja hålls över pannan. I slutet av den första fasen, då gifterna lösts upp med hjälp av oljebehandlingarna, transporteras nu gifterna in i mag-tarmkanalen (Swedana) med hjälp av behandlingar som gör att du svettas, med bland annat ört- & ång behandlingar.

Panchakarma - De fem huvudbehandlingarna

Med hjälp av de mycket effektiva Panchakarma reningsteknikerna har alla Doshor befriats från vävnadscellerna och frigör kroppen från gifter. Fem olika metoder används för att göra detta:

1. Vamana - Terapeutiskt kräkningar
2. Virechana - Laxermedel
3. Vasti - Kolon rensning
4. Nasya - Nasal och bihåle-behandling
5. Raktamokshana - Blodreningsbehandling

Observera att reningsteknikerna såsom terapeutiskt kräkningar eller blodreningsterapi inte längre (eller mycket sällan) används, särskilt med västerländska patienter. I de flesta fall sker reningen genom laxermedel (Virechana) eller kolon rensning (Vasti).

Pashatkarma - Efterbehandling

Effekterna av Panchakarma upplevs huvudsakligen under sista fasen, förnyelsefasen (efterbehandlingen). Efter de intensiva behandlingarna med Paschatkarma har kropp och själ stärkts även genom att äta utifrån recept baserade på vissa växter, massager och en strukturerad diet skräddarsys enligt din dosha. Rasayana är en terapeutisk behandling som också är en viktig roll i förnyelsefasen, vilket innebär att man lägger extra fokus på yoga och meditation.

Kost

Kosten är en mycket viktig del av balansera Doshorna i Ayurveda. Ett kännetecken för ayurvedaterapin är fokuset på mag- & tarmkanalen (Agni). Man ser det som „Flame of Life“ som omvandlar mat till energi till kroppen. „Angi“ betyder mycket mer än bara ett sätt att smälta maten. Framförallt bör det vara balanserat och passa med din Dosha. Balanserad kost i ayurvediska mening innebär att alla smaker (sött, surt, salt, skark, bitter, besk) ingår. Under din ayurvedabehandling, kommer din terapeut skapa skräddarsydd matplan som passar din kroppstyp och Dosha.



SpaDreams Kvalitetskriterier



Autentiska Ayurveda Behandlingar med SpaDreams

I mer än 40 år har SpaDreams och vår modesite FIT Reisen varit en trendsättare när det gäller hälsoresor. Vi utvecklar och arrangerar högkvalitativa resor med fokus på hälsa och välbefinnande. Vi ger råd och tips på ett personligt, professionellt och tillmötesgående sätt. Vi har erbjudit autentiska Ayurvedaresor i över 20 år. Under denna tid har våra Ayurvedaprogram ständigt expanderat och uppfyller den högsta kvalitetsstandarden.

- SpaDreams lägger stor vikt på skillnaden mellan Autentisk Ayurveda och Wellness Ayurveda. "Wellness Ayurveda" innebär mjuka, individuella behandlingar såsom olja behandlingar eller massage som används utan medicinsk diagnos för avslappning, förnyring eller allmänt välbefinnande. Du kan ta reda på vår hemsida om vilka av våra hotell som erbjuder autentisk Ayurveda och vilka som erbjuder Wellness Ayurveda.
- Alla ayurvedabehandlingar som är en del av en autentisk ayurvedakur övervakas alltid av erfarna ayurvedaläkare.
- I början av Ayurveda behandling, efter en omfattande inledande undersökning, kommer en läkare att skapa en individuell behandlingsplan efter dig och dina behov.
- Vi har sedan länge etablerade goda relationer med alla våra Ayurveda hotell och kontrollerar regelbundet de kvalitetskrav direkt på plats. Genom ständig samverkan, har vi byggt upp en förtroendefull relation med våra partners så att du kan dra nytta av optimal service under hela din behandling.
- För att avlasta så mycket som möjligt så du kan fokusera helt på din Ayurvedakur, erbjuder vi ett allomfattande

paket som omfattar alla aspekter av din SpaDreams semester: transfer, ayurvedisk mat, ayurvediska behandlingar och botemedel, samt sjukvård och yoga.

- En autentisk Ayurveda behandling bör vara noga planerad. Vi hjälper gärna till! Vårt team av experter kommer att erbjuda dig individuell rådgivning och hjälpa dig att välja en lämplig behandling.

Hälsa, vitalitet och High Spirits med Ayurveda

Oavsett vad dina skäl för att göra en Ayurvedakur är - om du är ute efter att stressa ner från vardagen och göra något för din kropp och själ, hitta naturliga botemedel för en viss sjukdom, eller helt enkelt för att uppfylla en önskan om att upptäcka gamla asiatiska traditioner, är en Ayurvedaresa en oförglömlig upplevelse som kan ha en stor positiv påverkan på ditt liv.

Med tusen år gammal kunskap om sambandet mellan kropp, själ och karaktär, kommer Ayurveda ger dig en djup förståelse för människans existens och (förhoppningsvis) hjälpa dig att förstå din kropp lite bättre och vad du mår bra av.



Ordlista



En kort ordlista över centrala Ayurveda begrepp:

Abhyanga: helkroppsmassage med varm olja.

Agni: matsmältningseld; hänvisar till både metabolisk aktivitet och mänsklig livskraft.

Ama: metaboliska avfallsprodukter och toxiner deponeras i celler i kroppen.

Dhatu: kroppsvävnad; Ayurveda skiljer mellan sju olika typer av vävnad.

Dosha: bioenergetisk regleringssystem som styr funktionerna i människokroppen och bestämmer människors individuella egenskaper, både psykiskt och fysiskt. Det finns tre doshas: Vata, Pitta och Kapha.

Garshan: torr helkroppsmassage med råsilke handskar.

Ghee: uppvärmd och smält smörfett; anses vara livets elixir.

Kapha: den Dosha som består av vatten och jord; ansvarig för kroppsbyggnad och vätskebalansen.

Marma: anslutningspunkten mellan materia och medvetande; på huden finns 107 Marma poäng som kan stimuleras genom beröring.

Nasya: en behandling inom Panchakarma. Består av en serie av oljemassage, kompresser och nasal sköljning, naturliga ört-ångbad för huvudet.

Ojas: hälsosam metabolisk slaggprodukt som produceras genom bra matsmältning.

Panchakarma: Ayurvedisk detox behandling som befriar kroppen från skadliga avlagringar och återställer balansen i doshorna.

Pinda Sweda: helkroppsmassage med en varmt ris och kokat spannmål.

Pitta: den Dosha som består av elementet eld; ansvarig för matsmältningen värmebalansen i kroppen.

Prana: livgivande andnings- och nerv energi.

Shrotas: kroppskanaler som transporterar material.

Udvarthana: helkroppsmassage där man gnuggas med en massa framställd av oljor och spannmål, som utförs samtidigt av två terapeuter.

Vasti: Kolon rensning (tarmsköljning)

Vata: den Dosha som består av elementen luft och rymd och är ansvarig för de rörelsesekvenser i kroppen. Reglerar aktiviteten av kropp och själ och kontrollerar de andra två doshorna.

